



## きゅうりとちくわの炒め物

産直来夢くん「食育ソムリエ」  
平山 恵美子 さん

### ワンポイント

きゅうりを加熱するときゅうりの食物繊維が柔らかくなり、腸内で消化を助ける効果があります。また、生とは違ったポリポリ食感を楽しむことができますよ♪

### 材料（2人分）

- きゅうり…………… 2本
- ちくわ…………… 1～2本
- 生姜…………… 1片
- 米油（又はサラダ油）…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- みそ…………… 小さじ2～3

### 作り方（調理時間：8分）

- ①きゅうり・ちくわは5mmの厚さの斜め切り、生姜は千切りにします。
- ②フライパンに油を入れ、生姜を炒め、きゅうり・ちくわを入れ、塩を加えて中火で炒めます。
- ③全体に油がなじんだら、みそを加えてサッと炒めて出来上がりです。